



ÄT SMART
**MELLAN
&
MÅLEN**
ORKA MER



Inspiration till smarta mellanmål

Här hittar du bra mellanmålstips, skapade av Mattias "Fredagskocken" Larsson och "mästerkocken" Märta, 13 år.

– Jag gillar att jobba i köket, det är kul att se hur maten växer fram. Ena sekunden är det bara råvaror – och sedan blir det till en rätt som man kan äta, säger Märta. Det viktiga är att inte krångla till det.

Se därför Märtas och Mattias recept som inspiration. Har du inte allt som behövs i kylskåpet kan du improvisera och skapa ett eget mellanmål. Tänk på att kroppen mår bra av grönsaker och mindre bra av socker. Mellanmål är smart att äta mellan frukost, lunch och middag – eller som kvällsmellis efter träningen eller till läsläsningen.

Alla mår bra av att fylla på med schysst energi mellan målen. När du är mätt blir du inte lika lätt irriterad och du orkar mer. Att röra sig lite mer varje dag är enkelt. Res på dig, sträck på benen, ta några steg och rör på armarna några minuter. En cykeltur eller en promenad är också bra. Varje steg och varje liten rörelse räknas. Ät mer grönt, ät lagom mycket och rör på dig!



”Ät mer grönt, ät lagom mycket och rör på dig mer i vardagen.”

Professor **Mai-Lis Hellénus**, en av de sakkunniga experter som samarbetar med Generation Pep

AVOKADOSMÖRGÅS på rågröd, med crème fraiche, finhackad gräslök och granatäpple

(1 portion)

1 skiva valfritt rågröd (eller nyckelhålsmärkt
fullkornsbröd)
1/2 avokado

Topping:

Gräslök
Crème fraiche
Granatäppelkärnor
Ruccola (eller annan sallad)
Flingsalt
Olivolja

Finhacka gräslöken. Slå ut kärnorna från granatäpplet. Dela avokadon, ta ut kärnan och skär avokadon i bitar. Ringla lite olivolja på brödet, lägg på salladsblad, fördela ut avokadon och en klick crème fraiche. Strö över gräslök. Toppa med granatäppelkärnor och lite flingsalt.

Stek brödet i stekpanna eller grilla i brödrost innan du lägger på toppingen. Du kan även topa med grönsaker som t ex skivad tomat, paprika eller gurka.



Det funkar lika bra att topa en knäckemacka med keso och kalkon, salladsblad eller skivat äpple.

DINKELMUFFINS serveras med keso, sallad och kalkon

(5 st)

4 dl siktat dinkelmjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
20 g smör
2 msk rapsolja
2 dl filmjolk
2 msk havregryn

TIPS!

Nyckelhålsmärkning på bröd, flingor och gryn visar att de innehåller mer fullkorn och fibrer och mindre socker och salt.

Till servering:

Keso
Salladsblad
Skivor av tunt skivad rökt kalkon

Värm ugnen till 210°. Blanda dinkelmjöl, bakpulver och salt ordentligt. Tillsätt smör, filmjolk och rapsolja. Blanda till en smidig, lätt kladdig deg. Forma till 5 jämnstora bullar och lägg i muffinsformar. Toppa med havregrynen.

Grädda i ugn cirka 15 minuter. Servera muffinsen med lite keso, krispiga salladsblad och rökt kalkon.

BANANASPLIT med grekisk yoghurt, flytande honung, granola och kardemummapäron

(1 portion)

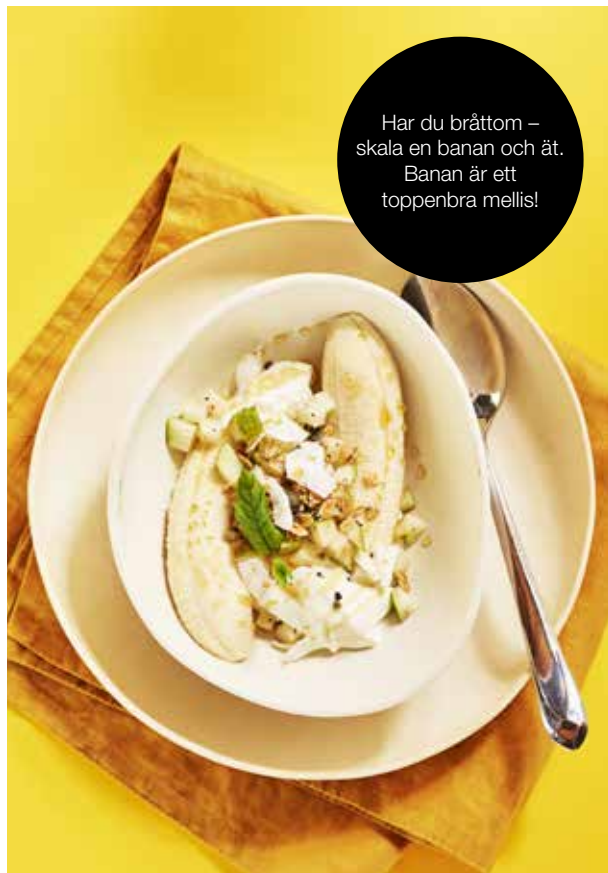
1/2 banan
1 dl grekisk yoghurt
Flytande honung
1/2 päron, tärnat
Krossad kardemumma
2 msk granola eller müsli
Rostade kokosflakes

Dela bananen i halvor på längden och lägg i djup tallrik. Klicka på yoghurt mellan bananhalvorna. Ringla över lite honung. Tärna päronet och blanda med kardemumma, fördela över yoghurten. Strö över granola eller müsli och toppa med rostade kokosflakes.

TIPS!

Rör på dig minst 30 minuter varje dag. Ta en promenad, cykla, dansa eller hoppa lite!

Har du bråttom – skala en banan och ät. Banan är ett toppenbra mellis!



HUMMUSQUESADILLAS

(1 portion)

2 tortillabröd
2 msk solrosfrön

Hummus, kikärtsröra, som räcker till flera mellanmål (spara i kylan):

1 liten vitlöksklyfta
250 g kokta kikärter
2 msk tahini (sesampasta)
1 msk pressad citronjuice
2 msk vatten
0,5 tsk salt
Olivolja till stekning

Finhacka vitlöken. Mixa den tillsammans med kikärter, tahini, citronjuice, vatten och salt – använd gärna en mixer. Bred ut hummus på ett av tortillabröden. Strö över solrosfrön och lägg det återstående tortillabrödet ovanpå. Värm en stekpanna till medelhög temperatur och stek quesadillan i olivolja, cirka 2 minuter på varje sida till fin färg. Dela i trekanter och ät.

Du kan även fylla dina quesadillas med riven ost och skinka. Eller spenat och keso. Eller mosa gårdagens kokta potatis med lite olivolja och pressad citron och lägg mellan tortillabröden. Kolla vad du hittar i kylan, det mesta funkar.



FRUKTBOWL

(1 portion)

Vattenmelon (eller annan valfri frukt)
1 dl grekisk yoghurt

Topping:

Honung, nötter (cashew eller valnötter) och valfri frukt

Ringla över lite flytande honung, toppa med valfria nötter samt valfri frukt.

RAW FOOD-BOLLAR

(ca 8 stycken)

2–3 msk jordnötssmör	<i>Att rulla bollarna i:</i>
4 färska dadlar	Lite hackade cashewnötter
0,5 dl torkade tranbär	eller annan valfri nöt
1 krm salt	
1 lime	
1,5 dl cashewnötter eller annan valfri nöt	

Lägg ner jordnötssmör, dadlar, tranbär och salt i en matberedare. Finriv ner det yttersta skalet av limen och pressa ur juicen. Mixa till en jämn smet. Lägg ner nöterna och mixa en kort stund (så att nöterna är lätt hackade). Rulla bollar i önskad storlek och rulla dem sedan i de hackade nöterna.



TIPS!

Ät mer frukt och grönt!

- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
- Ta med frukt till skolan.
- Ät stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter innan maten.
- Ät lite fruktsallad eller fruktspett till efterrätt istället för glass eller nåt annat sött.

Källa: Livsmedelsverket



BAKAT ÄPPLE med kanelkeso och solroskärnor

(1 portion)

- 1 äpple
- 0,75 dl keso
- 1–2 tsk honung
- 1 krm malen kanel
- 2 msk rostade solroskärnor

Halvera äpplet och kärna ur det. Lägg sedan äpplet med snittytan uppåt i en ugnsfast form. Blanda keson med kanelen och honungen. Fördela kesoröran på äpplena och ugnsbaka cirka 15 minuter på 200°. Lägg upp äpplet på en assiett och strö över solroskärnorna.

KALKONWRAP med basilikayoghurt

(1 portion)

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 majs eller vetetortilla | <i>Basilikayoghurt:</i> |
| 1–2 salladsblad | 1–2 msk turkisk yoghurt |
| 2–3 skivor tunnskuren kalkon eller annan god smörgåsmat | 1 msk finstrimlad basilika |
| 3 cocktailtomater | Salt |

Blanda yoghurten med basilika och krydda med salt.

Lägg ut brödet, lägg på sallad och smörgåspålägget. Halvera och lägg på tomaterna och ringla över basilikayoghurten. Rulla ihop wrapen.



FRYST SMOOTHIE på jordgubb, blåbär, banan, äpple och havredryck

(1 portion)

- 1,5 dl havredryck
- 1 dl frysta jordgubbar
- 0,5 dl frysta blåbär
- 1/2 banan
- 1/2 skalat och urkärnat äpple

Mixa alla ingredienser, gärna i en glasmixer. Häll upp i en burk eller i ett högt glas.



Om du vill kan du toppa med lite granola eller müsli. Har du inte alla frukter hemma kan du enkelt göra en smoothie på havredryck och banan.



MATMUFFINS fyllda med spenat, saltorkad tomat och majs

(4 st)

4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
1 tsk strösocker
30 g smör
1 msk olivolja
1 dl filmjolk
1 dl mjölk
0,75 dl majs
4 saltorkade tomater
1 näve spenatblad

Värm ugnen till 220°. Blanda mjöl, bakpulver, salt och strösocker ordentligt. Tärna och tillsätt smöret och olivoljan och blanda cirka 3 minuter. Tillsätt filmjolk och mjölk och blanda ytterligare i 3 minuter till en smidig och lätt kladdig deg. Strimla de saltorkade tomaterna. Blanda ner tomaterna, majs och spenatbladen. Forma till 4 jämnhöjda bullar och lägg i muffinsformar. Grädda i ugn i cirka 20 minuter till fin färg.

BOVETEPLÄTTAR med fruktsallad och yoghurt

(2 portioner)

2 ägg
2 dl mjölk
2 dl bovete
0,5 tsk bakpulver
Salt och smör

Till servering:
Valfria frukter och bär
(frysna eller det som är i säsong)
Lite matlagingsyoghurt

Vispa äggen med 0,5 dl mjölk. Blanda bovetemjölet med bakpulver och blanda ner i äggvispet. Tillsätt resterande mjölk och lite salt.

Stek pannkakor i smör på medelhög temperatur till en gyllene yta.

Skär frukten i bitar och blanda med bären.

Servera bovetepannkakorna med fruktsalladen och en klick yoghurt.



Vill du inte göra plättarna är fruktsallad och yoghurt också ett bra mellanmål.

Recept och filmer med Mattias och Märta hittar du på martinsservera.se och på vår YouTube.



13-åriga **Märta** drömmer om en egen restaurang och har tävlat i Sveriges yngsta mästerkock 2018, där hon kom på andra plats.

ÄT SMART
**MELLAN
MÅLEN**
ORKA MER

Mattias kallas för Fredagskocken eftersom han under många år pratat om mat i radio varje fredag.

Martin & Servera är samarbetspartner till Generation Pep.

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation initierad av Kronprinsessparet, som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barns och ungdomars hälsa.

Läs mer på martinsservera.se, generationpep.se och pepskola.se



**martin &
servera**